

ADOLESCENCIA Y ALCOHOL

EL PAPEL DE LA FAMILIA



Fundación
Alcohol y
Sociedad



Datos sobre el consumo de bebidas alcohólicas en menores

Según los últimos datos del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, la edad media de inicio al consumo de alcohol en España se sitúa en los 13,7¹ años. El consumo de alcohol entre los menores de 14 a 18 años muestra niveles muy elevados.

Los menores consumen todo tipo de bebidas alcohólicas cerveza, aperitivos, vino o combinados. De hecho la bebida alcohólica más consumida por los menores durante la semana es la cerveza, mientras que los combinados son los más consumidos durante el fin de semana.

Existe la percepción entre los menores de que el consumo de bebidas alcohólicas no entraña ningún riesgo para su salud, ni para su desarrollo físico o intelectual.

1 grado de alcohol es 1 grado de alcohol

Cuando hablamos de alcohol y menores el consumo debe ser 0.

¿Qué pensamos los padres?

¿Somos conscientes de la responsabilidad que tenemos?

¿Estamos al tanto de la problemática y de sus consecuencias para nuestros hijos menores?

Esta guía está destinada a familias con hijos a partir de los 12 años y pretende servir de ayuda para dar respuestas a esas preguntas.

¹Datos de la Encuesta sobre Alcohol y Drogas en España (EADADES 2015)



El alcohol en el cuerpo

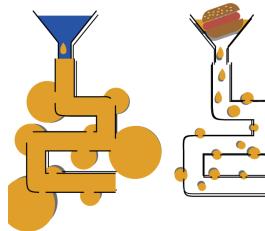
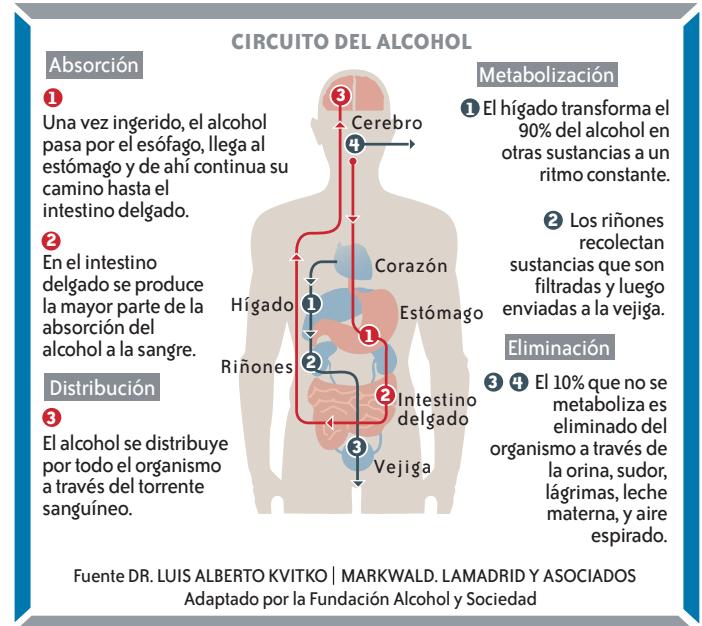
Antes de hablar con los menores, es necesario tener información. Esta es una buena ocasión para informarnos más a fondo sobre el alcohol y sus efectos.

Desde el momento en que se ingiere alcohol hasta que éste se metaboliza y elimina hay cuatro etapas básicas, que siguen el siguiente orden: absorción, distribución, metabolización y eliminación.

1. Absorción

Cuando se consume una bebida alcohólica, ésta pasa por el esófago y el estómago antes de llegar al intestino delgado, donde es absorbida. Su bajo peso molecular hace innecesario un proceso de digestión: aunque una pequeña parte se absorbe a través de la boca, el esófago y el estómago, la mayor parte del alcohol ingerido pasa a la corriente sanguínea a través de las paredes del intestino delgado. Un factor importante por lo que respecta a la velocidad de absorción del alcohol en la sangre es la cantidad de alimento que se encuentra en el estómago. Si el alcohol halla alimentos que obstaculizan su paso al intestino delgado, se retrasa el proceso de absorción del etanol a la sangre. Por otro lado, se inicia el proceso de digestión de la mezcla del alcohol con el resto del contenido del estómago (bolo alimenticio).

Además, las enzimas encargadas de la degradación tienen más tiempo para actuar sobre el alcohol (éste llega con más dificultad a la sangre). Cuanto más lentamente se absorba el alcohol en la sangre, menor será el **grado de alcoholemia, que es la cantidad en gramos de alcohol que hay concentrados por cada litro de sangre del cuerpo.**



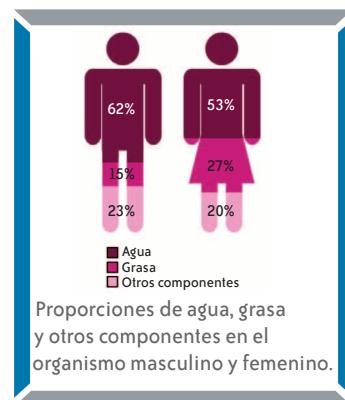
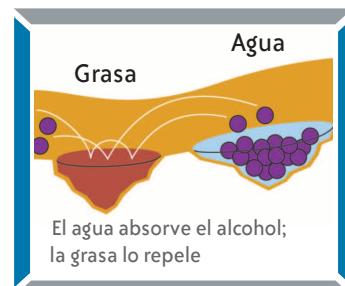
Sirva de ejemplo un colador: si contiene sólidos, éstos dificultan el paso del líquido.

2. Distribución

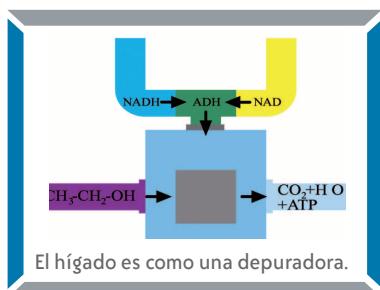
Una vez que el alcohol llega al intestino delgado, es absorbido rápidamente y viaja por la sangre, a través de venas y arterias, hasta llegar a todos los lugares del organismo.

El alcohol es soluble en agua y no soluble en grasa, lo que hace que las mujeres, al poseer algo más de grasa relativa en el cuerpo y algo menos de agua que los hombres, tengan menor espacio donde distribuir el alcohol y por tanto su nivel de alcoholemia sea mayor en igualdad de consumo.

Esta es la fase en la que la sangre distribuye el alcohol por todo el cuerpo y es donde aparece la diferencia ya mencionada entre hombres y mujeres relativa a la distribución de agua y grasa en el cuerpo.



3. Metabolización



La metabolización es un proceso de transformación, mediante cambios bioquímicos, de las sustancias ingeridas en otros compuestos asimilables por nuestro organismo.

Uno de estos procesos de transformación es la oxidación. A través de la oxidación, alrededor del 90% del alcohol absorbido es metabolizado en el hígado, gracias a la acción de enzimas y co-factores, que lo transforman en compuestos asimilables como agua o anhídrido entre otros. La capacidad de metabolización del hígado es, por término medio, de 8-10 g de alcohol/hora en hombres y aún menor en mujeres, puesto que disponen de menos enzimas.

4. Eliminación

Aquella parte que no se transforma será expulsada más tarde al exterior mediante secreciones como el aliento, la orina, el sudor, la leche materna y las lágrimas. En este proceso se elimina el 10% del alcohol ingerido.



Razones por las que los menores NO deben de beber

En España la Ley no permite el consumo de bebida alcohólicas a los menores de 18 años.

Además existen numerosas razones por las que un menor no debe beber:

- ▶ El cuerpo de un menor de edad no está físicamente preparado para asimilar el alcohol como lo está el de un adulto.
- ▶ El consumo en menores interfiere en su nutrición, crecimiento y desarrollo físico y psicológico.
- ▶ Reduce su capacidad de aprendizaje y afecta a su desarrollo intelectual.
- ▶ Puede derivar en el futuro en problemas de consumo abusivo de alcohol.
- ▶ El impacto de la ingesta de cualquier cantidad de alcohol afecta al organismo de un menor ya que dicho organismo está todavía en desarrollo.
- ▶ Además los menores, en tanto que se encuentran en fase de formación y desarrollo, por lo general no tienen las herramientas necesarias para enfrentarse a los efectos que el alcohol ejerce sobre sus capacidades.
- ▶ Les afecta en definitiva a la autonomía de criterios y a la independencia.
- ▶ Afecta a las capacidades de conducción.

La realidad es que no todos los menores consumen alcohol, a veces nos olvidamos que la mayoría de los menores llevan una vida saludable. Existen muchas otras maneras de disfrutar del tiempo libre y los padres deben enseñarles y compartir con ellos otros tipos de ocio.

Dado que los menores son altamente influenciados por los diferentes factores que les rodean, como sus amigos, la presión grupal y no querer verse aislados, es importante que desarrollen habilidades sociales para enfrentarse a determinadas situaciones.

Dentro de las habilidades sociales, son importantes el autocontrol, la empatía, la escucha activa, aprender a tomar decisiones y la asertividad.



Los falsos mitos del alcohol

Tener percepciones correctas sobre las bebidas alcohólicas es fundamental para abordar de manera adecuada el consumo por parte de menores.

Por ello es necesario desterrar una serie de mitos que existen alrededor del consumo de alcohol;

Mito 1: El alcohol te da energía. Realidad: El alcohol es un depresor del sistema nervioso. Reduce la capacidad para pensar, hablar, moverse, etc.

Mito 2: Una ducha o un café quitan la borrachera. Realidad: Nada quita la borrachera de golpe. Se podrá estar más despejado pero se sigue estando ebrio, porque ni la ducha ni el café disminuyen el nivel de alcohol en la sangre.

Mito 3: Quién está más acostumbrado a beber se emborracha menos. Realidad: Quién ha desarrollado tolerancia al alcohol no se emborracha menos, ya que el alcohol llega a la sangre en igual medida, pero muestra menos los efectos.

Mito 4: El alcohol ayuda a ligar y mejora las relaciones sexuales. Realidad: El alcohol puede producir relajación y hacer a alguien más interesado en el sexo pero interfiere en la capacidad sexual y se tiene menos en cuenta las consecuencias.

Mito 5: Manteniendo en la boca un chicle, dos granos de café o soplando de determinada manera, se engaña al alcoholímetro. Realidad: Estos métodos no funcionan porque el alcoholímetro mide igualmente el alcohol, aunque haya otras sustancias.

Mito 6: Se puede eliminar alcohol haciendo ejercicio o vomitando. Realidad: Por estas vías se expulsa menos de un 2% de alcohol, insuficiente para afectar al nivel de alcoholemia o a la borrachera.

Mito 7: Mezclar diferentes bebidas alcohólicas emborracha más. Realidad: La cantidad de alcohol que circula por la sangre es lo que determina lo borracho que se está. Mezclar diferentes bebidas no emborracha más pero puede provocar más malestar.

Otros mitos que nos podemos encontrar;

- ▶ Las bebidas alcohólicas alimentan.
- ▶ El alcohol sirve para combatir el frío.
- ▶ El alcohol da fuerzas.
- ▶ El alcohol es estimulante del apetito.
- ▶ El consumo de alcohol nos permite entablar relaciones.
- ▶ Tomar una cerveza durante la resaca la mejora.

La realidad es que no existen “alcoholes buenos y alcoholes malos”, ni bebidas más o menos perjudiciales. Todas las bebidas alcohólicas independientemente de su proceso de elaboración o graduación alcohólica contienen el mismo alcohol, el etanol y en menores son potencialmente dañinas.



5.

Tú, tu hijo y el alcohol

Imagina que el grupo de amigos de tu hijo está quedando para verse el fin de semana. Imagina que en ese grupo ya hay quien ha probado el alcohol y propone llevarlo a la reunión. ¿Puedes imaginar que pasa por la cabeza de tu hijo? ¿Qué te gustaría contarle?²

A TU HIJO LE GUSTA

- ▶ PERTENECER A UN GRUPO
- ▶ LA DIVERSIÓN EN EL TIEMPO DE OCIO
- ▶ EL RIESGO
- ▶ SENTIRSE ÚNICO

Que le guste, no significa que sea lo que tiene que hacer...

LO QUE NO LE GUSTA AL MENOR

- ▶ QUE LE DIGAN LO QUE TIENE QUE HACER
- ▶ QUE LE TRATEN COMO A UN NIÑO
- ▶ QUE LE FISCALICEN
- ▶ SENTIRSE RECHAZADO

Que no le guste, no significa que no lo necesite y/o lo entienda...

² www.menoresniunagota.es

¿Qué hacen los menores en su tiempo libre?³
¿Dónde suelen ir con sus amistades?

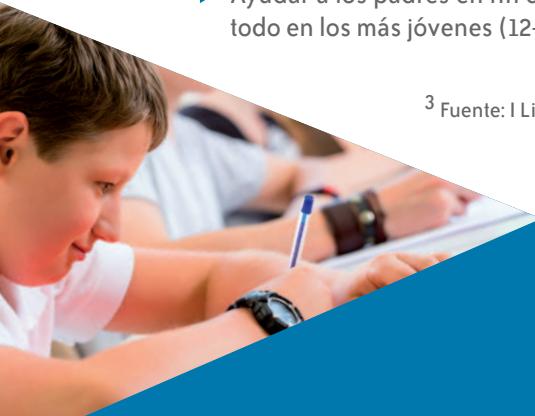
Salir con amigos - 60,2%
Salir con amigas - 52,4%
Estudiar - 35,8%
Practicar deporte - 34,7%
Ir al cine - 33,5%
Quedarse en casa - 27,6%
Ir a casa de los amigos/as - 23,1%
Ayudar a los padres - 19,7%
Salir con los padres - 16,2%
Salir con el novio - 15,4%
Leer - 14,2%
Ver la televisión - 12,9%
Salir con la novia - 12,8%

La práctica de deporte ha disminuido sensiblemente, con sólo un 33% en 2004 frente a un 40,7% en 2001. La diferencia entre chicos y chicas persiste, aunque esta actividad se haya reducido en ambos géneros 49% de los chicos y 16% de las chicas (56% y 25% respectivamente en el estudio 2001).

Otros datos de interés:

- ▶ Los menores dedican casi el mismo tiempo a estudiar (32%) que a practicar deporte (33%). Las chicas realizan menos deporte, pero estudian más tiempo.
- ▶ El tiempo dedicado al deporte disminuye con la edad.
- ▶ El tiempo dedicado a la lectura disminuye con la edad hasta los 17 y vuelve a aumentar a los 18.
- ▶ La opción mayoritaria para los menores en su tiempo libre es salir con sus amigos/as, preferentemente con los del mismo sexo.
- ▶ Quedarse en casa es una opción que realizan los chicos en mayor proporción que las chicas (30,2% y 24,8% respectivamente), en especial los menores de 15 años.
- ▶ Ayudar a los padres en fin de semana lo realizan un poco más las chicas que los chicos, observándose sobre todo en los más jóvenes (12-13 años).

³ Fuente: I Libro Blanco adolescencia y alcohol de la Fundación Alcohol y Sociedad.



▶ ¿Qué debo hacer?

Cuando abordamos el tema del alcohol con nuestros hijos en primer lugar hay que informar y por otro lado fomentar comportamientos alternativos.

Si se han detectado conductas de consumo, habría que averiguar si es un hecho aislado o si es una conducta habitual.

Si es **una conducta aislada** hay que apelar a la confianza en el menor, establecer unas normas y límites y dejar claro las consecuencias de no cumplirlas.

Hay que explicarles no solo que va en contra de la ley, sino que consumir cualquier bebida alcohólica es peligroso para su salud y perjudicial para su desarrollo físico e intelectual.

En el caso de que sea **una conducta habitual** conviene revisar su estilo de vida y horarios, para encontrar cuál es la causa que les lleva al consumo, si lo hacen cómo “válvula de escape”, por sentirse aceptado en el grupo, por falta de orientación, o por experimentar, etc.

Escucharles y hablarles sobre el consumo de alcohol y sus efectos será fundamental para que en el futuro puedan tomar las decisiones correctas;

Los padres deben educar a sus hijos con el ejemplo, y evitar siempre consumir de manera irresponsable y abusiva delante de ellos. Esa no es la forma de transmitirles cómo relacionarse con el alcohol, fortalecer los factores de protección y reducir los factores de riesgo de manera que puedan adoptar actitudes más responsables.

En cualquier caso no dudes en buscar la ayuda de un especialista, de tu médico de familia o profesionales de la atención primaria, quienes te darán la información y asesoramiento desde un punto de vista médico.



Qué, Cómo y Cuándo

▶ ¿Qué debo decirles?

En los menores de edad cualquier consumo de alcohol se considera indebido.

Hay que enseñarles a que sean capaces de formar un criterio propio y defender su punto de vista, importantes herramientas a la hora de vencer la presión de grupo.

Para ello facilitarles la información de manera objetiva les ayudará a forjar una opinión propia.

Es necesario desmontar las ideas erróneas y mitos en relación al consumo de bebidas alcohólicas, explicándoles los motivos físicos, psicológicos y sociales por los cuales los menores no deben beber alcohol.

Hablarles sobre las consecuencias de iniciarse en el consumo de alcohol a una edad inadecuada y de cómo el abuso de alcohol va a afectar a sus capacidades, tanto a corto como a largo plazo.

Es importante mostrarles⁴ que;

- ▶ Hay un gran número de menores que no consumen alcohol y que existen otras alternativas de ocio.
- ▶ Que ser distinto no es malo, no vale todo para ser aceptado.
- ▶ Que hay que saber hacer amigos de verdad, no sólo cómplices.
- ▶ Que un amigo no te pide que te tires a la hoguera por él.
- ▶ Para ligar no hace falta el alcohol.
- ▶ Que los padres “si controlamos”.
- ▶ La importancia de desarrollar su autocontrol a través de la información que como padres les planteamos.
- ▶ Que queremos que aprendan a ser responsables y hacerse responsable de sus comportamientos.

Todo ello les ayudará a tomar las decisiones adecuadas.

▶ ¿Cómo debo tratarlo?

Lo ideal es abordar el tema de manera natural y poder hablarlo de modo distendido. Es importante darles la oportunidad de que expresen su opinión libremente y entenderla. Es preciso escuchar sus motivos (aunque eso no les da la razón), es preciso empatizar con ellos pues nos recuerdan a nosotros cuando teníamos su edad, no queremos asustarles pero debemos enseñarles.

⁴ www.menoresniunagota.es

El ambiente familiar afecta al comportamiento de los menores. Los cambios que éstos experimentan precisan de un contexto estable, que preste apoyo y confianza al joven en su difícil proceso de maduración. Un buen clima familiar exige una acertada combinación entre espontaneidad y control.

La mejor forma de abordar un conflicto con un menor es no generar otro, por ejemplo el tono de voz o la precipitación en el diálogo pueden generar el bloqueo o la pérdida de control del menor. Es preferible una charla breve, aunque seria y bien preparada, a otra más profunda pero improvisada y con reproches. Tampoco es aconsejable utilizar exactamente el mismo lenguaje que los hijos en un intento de acercarse a ellos, es preferible comunicarse con franqueza y seriedad a partir de nuestra propia posición y de nuestra forma personal de expresarnos.

En el caso concreto de que los padres observen conductas de abuso de consumo de bebidas alcohólicas, deberán explicarle al adolescente –con franqueza y naturalidad, aunque también con seriedad y veracidad- los efectos físicos, psíquicos y sociales de tal comportamiento. Al abordar la cuestión se deberá dar a los menores la oportunidad de expresarse sin interrupciones ni apremios en su narración de los hechos.

Es importante asegurarse de que el menor de edad ha entendido la explicación; se trata de informar primero y fomentar después comportamientos alternativos que eviten la repetición de la situación.



¿Cuándo debo tratarlo?

Es conveniente tratar el tema antes de que tu hijo se inicie en el consumo o tenga que enfrentarse a situaciones de riesgo. Recuerda cuanto antes mejor, pero nunca es tarde para abordar el tema.

Se están definiendo como adultos y es preciso apoyarles para que aprenda a tomar sus propias decisiones.

“Nuestra responsabilidad como sociedad y adultos es encontrar alternativas donde los menores encuentren modelos que no tengan que ver con lo visto hasta ahora”

Rocío Ramos-Paul, reconocida psicóloga Directora del Centro de Psicología para el Bienestar Emocional, reconocida como “SuperNanny” en el programa de CUATRO.

“No se trata de buscar excusas, si eres padre a tu hijo no le han puesto alcohol en la bebida, no le han llevado por el mal camino los amigos, tu hijo ha decidido beber, y es tu responsabilidad hablar con él y convencerle y enseñarle que en el alcohol no están las respuestas”

Nacho Abad: escritor y periodista, colaborador de Antena 3 TV.

Algunas preguntas de padres y madres

▶ **La relación con mi hija ya no es tan estrecha como cuando era una niña, ¿qué hago?**

Las relaciones con los menores son diferentes que cuando eran niños, es normal. Por ello hay que apoyar y acompañar, pero dejar que el menor tome sus propias decisiones. Es importante buscar puntos comunes, temas comunes para hablar y actividades para hacer juntos. El tiempo dedicado a convivir y compartir actividades permite conocerse mejor, dialogar...

▶ **¿Qué hago si mi hijo llega a casa borracho?**

Ante todo, mantener la calma y explicarle que ha faltado a la confianza que habían depositado en él. Aprovechar para, en días sucesivos, abordar el tema del alcohol. Si su hijo es menor, incidir en las consecuencias del consumo en menores.

▶ **¿Qué edad es la apropiada para ir estableciendo normas de conducta?**

Cuanto antes mejor (aunque nunca es tarde) ya que si el niño crece sabiendo que en casa existen unas normas, previamente consensuadas, que hay que respetar, cuando llegue a la adolescencia le costará menos esfuerzo asumir otras normas como los horarios...; siempre y cuando estas normas sean claras, razonables y menos restrictivas conforme el menor vaya madurando.

▶ **¿Cómo puedo saber si mi hijo/a consume alcohol?**

Ningún síntoma aislado puede asegurarlo, pero hay una serie de indicadores que puede observar como:

- ▶ si aparecen cambios en el estado de ánimo como irritabilidad, estar a la defensiva...
- ▶ problemas escolares.
- ▶ incumplimiento exagerado de las normas de casa (sobre todo en cuanto a horarios).
- ▶ si cambia de amigos y no quiere que los conozcáis.
- ▶ actitud de pasotismo.
- ▶ gasta más dinero del habitual.
- ▶ problemas físicos o mentales: falta de concentración, ojos rojos.

Obsérvelo cuando vuelve a casa el fin de semana, espéralo levantado y conversa con él.

▶ **¿Si los amigos de mi hijo/a beben, seguro que él beberá también?**

¿Debo entonces prohibirle que salga con ellos?

Si el grupo bebe, aumenta la probabilidad de que el menor también consuma por su necesidad de integrarse. Sin embargo, se habla de probabilidades, es aquí donde cobra importancia la educación en saber decir no, en la toma de decisiones sin dejarse presionar... También es importante resaltar que según la edad, las relaciones grupales suelen ser inestables y poco duraderas.

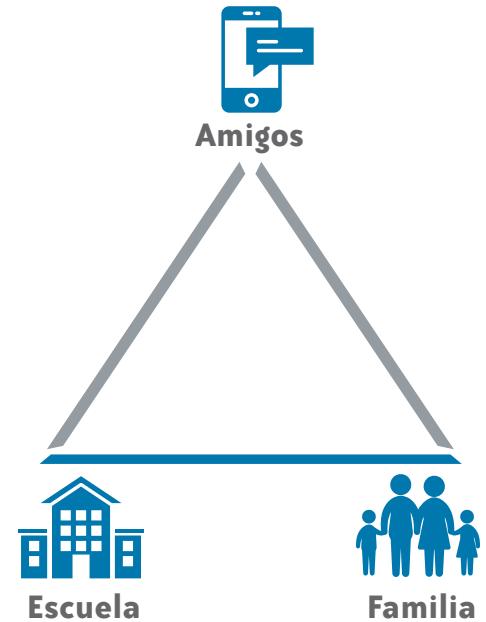
El triángulo de la adolescencia

La familia, la escuela y los amigos configuran el espacio en el que se mueven nuestros hijos. Cada uno de estos elementos tiene una función propia, que no podemos ni delegar ni sustituir. Ni podemos descargar en los colegios nuestra responsabilidad como padres, ni tampoco pretender ser la alternativa a los amigos de nuestros hijos. Debemos ser simplemente padres y madres.

La función de la **familia** se basa en guiar a los hijos unas veces, acompañarles otras y escucharles siempre. Lo que nutre y da cohesión a la familia son el afecto, la sensibilidad y la ilusión que aportan sus miembros al proyecto común que comparten, cuyo fin es favorecer el máximo desarrollo personal y la estabilidad de cada uno de ellos

La convivencia en el núcleo familiar genera, naturalmente, situaciones diversas (unas alegres y otras tristes) y crisis (algunas previsibles y otras totalmente imprevisibles). Todo ello puede “quemar” a sus miembros, sobre todo a los que están o se sienten más solos, sensibles y/o afectados por la situación. Alimentar la ilusión es un factor básico para mantener el vínculo común. Ahora bien, los padres deben también saber exigir a los adolescentes que se muestren respetuosos con el resto de los miembros que conviven en la unidad familiar. Asimismo, deberán inculcarles hábitos de responsabilidad y cooperación. Educar exige tiempo y convencimiento personal, compromiso con uno mismo, con la pareja y con los hijos.

La **escuela** es el lugar en el que el adolescente, además de vivir numerosas experiencias, adquiere los conocimientos que, impartidos de forma ordenada y sistemática, le van a permitir avanzar en sus estudios y a la vez progresar como persona.



No deben confundirse escuela y familia, ni profesor o profesora con padre o madre. Son roles complementarios, pero no sustitutorios. En la escuela, el adolescente aprende también a relacionarse con los demás, adquiere hábitos de convivencia y de respeto del prójimo. En este espacio de socialización que constituye la escuela, la transmisión de conocimientos y el ejercicio de habilidades deben realizarse en un ambiente de serenidad y receptividad. En la escuela se deben impartir no sólo las enseñanzas necesarias para el desarrollo profesional del alumno, sino también las de carácter personal, las que le enseñen a vivir individual y socialmente. Por tanto, las materias como la salud y sus hábitos deben ser habituales en el espacio escolar. Es en este mismo ámbito en el que debe transmitirse el conocimiento relativo a las características sociales, psicológicas y biológicas asociadas con el consumo abusivo de alcohol, y debe hacerse mediante una información veraz, rigurosa y realista, alejada de cualquier tópico, prejuicio y error, de manera que se prepare al alumnado para la toma de decisiones acordes con su responsabilidad, su libertad y su autoestima.

Aunque muchas de las **amistades** que se establecen en la adolescencia, incluso las más intensas, no tienen continuidad, ello no disminuye la importancia que tienen en su momento ni el tipo de influencia y repercusión que ejercen en el adolescente. Los amigos se hacen por diversos motivos: por similitud de aficiones y estilos de vida, por complementariedad de caracteres, por facilidad comunicativa y por proximidad en las actividades diarias. También debemos tener en cuenta que algunos adolescentes se dejan influir por líderes de su misma edad o algo mayores, que actúan como modelos de identificación y dan lugar a conductas imitativas y de dependencia. El grupo de amigos y amigas, o “la pandilla”, tiene en la adolescencia una identidad propia. Si el amigo o la amiga es el fiel reflejo de la aceptación y la confianza, el grupo es sinónimo de seguridad, vínculo y pertenencia.

Clima familiar y adolescencia

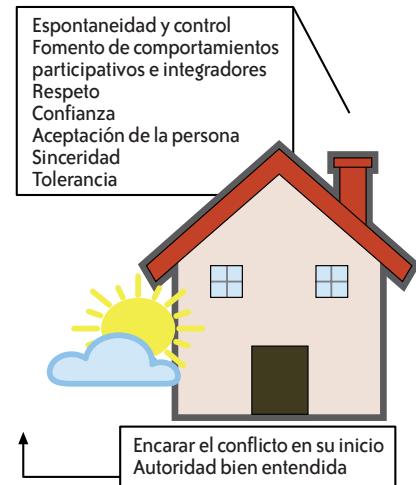
El ambiente familiar debe constituir un equilibrio entre espontaneidad y control, entre sinceridad y respeto. Es preciso no confundir la autoridad con el ejercicio del poder de forma indiscriminada. Debemos aceptar que en nuestra familia puede darse la circunstancia de que nuestros hijos sean distintos a lo que esperábamos.

Familia Pérez



Fuertes “barrascas” y descenso brusco de las temperaturas

Familia López



“Clima” acogedor de mutuo reconocimiento

El **ambiente familiar** afecta al comportamiento de los adolescentes. Los cambios de la adolescencia precisan de un contexto estable, que preste apoyo y confianza al joven en su difícil proceso de maduración. Un buen clima familiar exige una acertada combinación de **espontaneidad y control**. Debemos ser espontáneos al manifestar nuestras ideas y sentimientos; ahora bien, no se debe confundir la espontaneidad expresiva con la proyección de los problemas y dificultades propios en nuestro entorno. Ante la aparición de cualquier problema, lo más acertado es abordarlo de inmediato, a ser posible en su inicio, de la forma más objetiva y serena posible.

También el fomento de los comportamientos participativos e integradores de toda la unidad familiar, sobre todo en la toma de decisiones, favorece un clima acogedor y de mutuo reconocimiento.

El **respeto** en el trato debe ser la conducta habitual, sea cual sea la gravedad del asunto en cuestión y de la implicación emocional que comporte. Los gritos y las amenazas tienden a producir inhibición, actitudes defensivas y resentimiento. La confianza debe ganarse en el seno de la familia e implica la aceptación previa de la persona, independientemente del posible desacuerdo o rechazo de las conductas negativas que ésta pueda generar. Recordemos que la familia es también, en esencia, un reducido y selectivo grupo de personas unidas por lazos de sangre o adopción, y que participan de un vínculo común que debe demostrarse con hechos más que con palabras.

La **sinceridad**, la posibilidad de decir con toda libertad lo que se piensa y se siente sin temor a represalias o malentendidos es otro elemento clave para que reine un buen ambiente familiar, como lo es también la autoridad bien entendida, es decir, la capacidad de saber cortar a tiempo comportamientos o conductas inadecuados. Es preciso **distinguir entre autoridad y poder indiscriminado**, ya que éste genera resistencias, silencios y/u ocultaciones. Conocerse más ayuda a comprenderse mejor. Para conocerse, hay que partir de la adopción de una actitud de aceptación de la persona y del deseo de reconocer al otro como individuo, con sus propias convicciones y diferencias. Este ejercicio conlleva otro: el de la **tolerancia** de una identidad distinta, siempre que sea respetuosa con los demás. **Una familia unida no es una familia uniforme**, sino una unidad en la que se reconocen las diferencias que hay en su seno, más allá de las cuales se es capaz de articular una red de mutua ayuda, implicación y pertenencia.

A medida que las “borrascas” vayan disminuyendo en el hogar, el “clima” familiar se caracterizará por un “anticiclón con temperaturas suaves y acogedoras”.



despejado



lluvia



tormenta

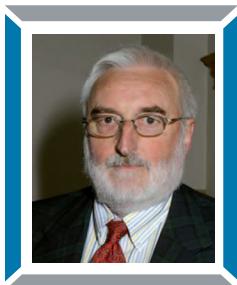


variable

el
tiempo



¿Qué dicen los expertos?

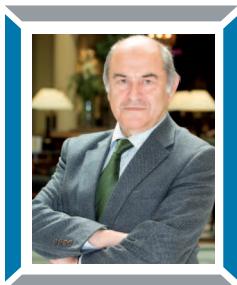


Javier Elzo:

Catedrático de Sociología de la Universidad de Deusto y Miembro del Comité Científico de la Fundación Alcohol y Sociedad y sin duda uno de los mayores expertos en la materia.

“Los menores aceptarán la autoridad de sus padres cuando perciban internamente que su decisión de permitirle o prohibirle algo (no beber alcohol con su edad, en este caso) no responde a una manifestación de poder (“aquí mando yo”), ni a un arbitrario sin más (“harás esto porque sí”), sino la consecuencia del afán de sus padres de ser justos, de buscar su bien.

“Es fundamental que la hija o el hijo, internalice que es su obligación, como padres, educarle para que sea, en el futuro, una persona autónoma y responsable”.



José Antonio Marina:

Catedrático de Filosofía, fundador de la “Fundación Educativa Universidad de Padres” y Miembro del Comité Científico de la Fundación Alcohol y Sociedad.

“El alcohol no es un problema para los adolescentes. Es una mala solución a un problema: a la timidez, el aburrimiento, la sumisión al grupo. Ser inteligente es buscar buenas soluciones”.

Existen iniciativas públicas y privadas, que dedicando numerosos recursos y esfuerzos pretenden concienciar a los padres.

Para ampliar la información sobre el consumo de alcohol y los menores podrás consultar:

www.alcoholysociedad.org

www.lascarasdelalcohol.com

www.menoresniunagota.es

www.injuve.es

www.pnsd.msc.es

www.msssi.gob.es



Fundación
Alcohol y
Sociedad

Educar para prevenir